

2024年



9月献立予定表

中学校
神崎町給食センター

献立名				主な材料とその働き						栄養価	
日	曜日	主 食	牛乳	お か ず	【赤】 主に体の組織をつくる		【緑】 主に体の調子を整える		【黄】 主にエネルギーとなる		エネルギー(kcal)
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)
											脂質(g)
											食塩相当量(g)
3	火	ご飯	○	豚丼 もやしサラダ パインクレープ	豚肉	牛乳	人参 きゅうり もやし	玉ねぎ えのき 切干大根 しらたき	米 砂糖 クレープ	サラダ油 ごま	819 32.5 24.2 2.7
4	水	ご飯	○	赤魚の塩焼き 肉じゃが 磯和え	赤魚 豚肉 かつお節	牛乳 のり	人参 さやいんげん ほうれんそう	玉ねぎ しらたき えのき	米 じゃが芋 砂糖	サラダ油	749 35.0 18.8 2.4
5	木	きなこ 揚げパン	○	ビーンズサラダ ミネストローネ 十勝ヨーグルト	きなこ 大豆 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	アヲリ トマト 人参 切り 玉ねぎ キャベツ	枝豆 きゅうり にんにく 玉ねぎ	パン きび砂糖 じゃが芋 マカロニ	大豆油 ドレッシング オリーブオイル	810 28.9 32.2 2.8
6	金	ご飯	ストロベリー ヨーグルト	鶏丼 春雨サラダ りんごゼリー	鶏肉 油揚げ	ショア	さやいんげん 人参 もやし	玉ねぎ 長ねぎ えのき きゅうり	米 砂糖 春雨 ゼリー	サラダ油 ごま油	750 27.4 14.4 2.6
9	月	ご飯	○	豚肉のオニオン焼き きゅうりのおかか和え じゃが芋のみそ汁 ひとくちみかんゼリー	豚肉 かつお節 油揚げ みそ	牛乳 こんぶ	人参 にんにく しょうが きゅうり	玉ねぎ にんにく しょうが きゅうり	米 はちみつ じゃが芋 ゼリー	ごま油	786 31.8 25.2 2.4
10	火	ご飯	● ヨーグルト	さけフライ 大豆の磯煮 豚汁	豚肉 さけ 大豆 油揚げ ちくわ みそ	牛乳 ひじき こんぶ	人参 にんにく ごぼう 大根 玉ねぎ	こんにゃく ごぼう 大根 長ねぎ	米 ミルメーク パン粉 小麦粉	大豆油 サラダ油 里芋 砂糖	769 33.5 19.1 2.6
11	水	わかめご飯	○	豚肉と野菜のうま煮 カラフルサラダ 豆乳プリンタルト	わかめ 豚肉 あつあげ かつお節	牛乳	人参 ブロッコリー パプリカ きゅうり	大根 こんにゃく 枝豆 カリフラワー	米 里芋 砂糖 タルト	サラダ油 ドレッシング	781 27.7 24.0 3.0
12	木	横割り コッペパン	○	鶏肉の塩こうじチーズ焼き コールスローサラダ チリコンカン	鶏肉 豚肉 大豆	牛乳 チーズ	人参 枝豆 玉ねぎ	キャベツ きゅうり コーン にんにく	パン 米粉 米	ドレッシング サラダ油	870 50.8 30.9 3.5
13	金	ご飯	○	マーボー豆腐 焼肉サラダ お魚アーモンド	豚肉 大豆 みそ 豆腐	牛乳 かたくちいわし	人参 ピーマン 長ねぎ 干ししいたけ	しょうが にんにく きゅうり もやし コーン	米 砂糖 澱粉 ごま	サラダ油 ごま油 アーモンド	788 37.7 24.1 2.8
★十五夜献立★				さんまのかんろ煮 れんこんツナサラダ 里芋入りみそ汁 お月見ゼリー	さんま ツナ 油揚げ かつお節	牛乳 ひじき こんぶ みそ	パプリカ れんこん きゅうり もやし 玉ねぎ	しょうが にんにく きゅうり しめじ	米 里芋 ゼリー	ドレッシング ごま	798 27.9 28.4 2.3
18	水	ご飯	○	ハヤシライス グリーンサラダ ソファール元気ヨーグルト	豚肉 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	人参 ブロッコリー キャベツ きゅうり 枝豆	玉ねぎ しめじ マッシュルーム しょうが にんにく	米 サラダ油 ハヤシルウ 生クリーム ドレッシング	764 28.8 21.1 2.4	
19	木	食パン (いちごジャム)	○	大きな鶏から揚げ ABCスープ なし	鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ	パン ジャム 澱粉 マカロニ	大豆油 サラダ油	829 31.3 34.8 2.9
★秋分の日献立★				里芋ロケット 切干大根の煮物 なすのみそ汁 おはぎ	ちくわ 豚肉 かつお節 みそ	牛乳 こんぶ 油揚げ	人参 コーン 玉ねぎ 大根	切干大根 干ししいたけ なす 長ねぎ	米 パン粉 里芋 小麦粉 おはぎ	大豆油 サラダ油 ごま油 砂糖	816 25.9 21.3 2.7
24	火	ご飯	○	ブルコギ丼 パンパンジーサラダ ココアウエハース	豚肉 鶏肉	牛乳	パプリカ にんにく しょうが 小松菜 しめじ もやし	にんにく しょうが 玉ねぎ きゅうり	米 ウエハース 砂糖 ごま	サラダ油 ドレッシング ごま油 ごま	790 34.8 26.0 2.7
25	水	ご飯	○	ポークカレー 海藻ツナサラダ 冷凍パイン	豚肉 ツナ	牛乳 海藻	人参 ブロッコリー	玉ねぎ にんにく りんご きゅうり	米 じゃが芋	カレールウ サラダ油 ドレッシング	783 25.2 21.7 2.6
26	木	ピタパン	○	鶏肉の照り焼き 人参ツナサラダ さつま芋の米粉クリームシチュー	鶏肉 ツナ 白いんげん豆 ベーコン	牛乳	人参 マッシュルーム コーン しめじ 玉ねぎ	しょうが きゅうり 枝豆 玉ねぎ	ピタパン 砂糖 さつま芋 米粉	ドレッシング 生クリーム バター	843 35.6 35.0 3.2
27	金	ご飯	○	ハムチーズサンドフライ れんこんのベーコンソテー 塩こうじのスープ	ハム ベーコン ウィンナー	牛乳 チーズ	人参 れんこん キャベツ コーン 白菜	れんこん キャベツ にんにく 玉ねぎ	米 小麦粉 パン粉	大豆油 オリーブオイル サラダ油	799 24.6 29.2 3.1
30	月	ご飯 (わかめふりかけ)	○	かつおフライ こんにゃくのピリ辛炒め さつま芋入りみそ汁	かつお 豚肉 油揚げ かつお節	牛乳 わかめ こんぶ みそ	人参 小松菜 長ねぎ しめじ	しらたき コーン しょうが 玉ねぎ	米 小麦粉 パン粉 砂糖	大豆油 ごま油 ごま さつま芋	800 34.4 21.2 2.8

※都合により献立や材料を変更することがあります。ご了承ください。



9月より学校給食摂取基準について、エネルギーとたんぱく質、食塩相当量に加え、「脂質」も表示します。脂質は、油やバター、マヨネーズやドレッシングなどの6群です。エネルギー源や体の細胞の細胞膜をつくるものにもなる栄養素です。

学校給食
摂取基準

エネルギー
たんぱく質
脂質
食塩相当量

830kcal
27.0~41.5 g
18.4~27.7 g
2.5g未満